



Юлия Хрони

Почему я выбираю не тех



Повторяющиеся сценарии любви
и как перестать жить один и тот же роман
с разными людьми

Юлия Хрони
Почему я выбираю не
тех. Повторяющиеся
сценарии любви и как
перестать жить один и тот
же роман с разными людьми
Серия «Психология отношений
с Юлией Хрони», книга 2

*<https://litres.ru/74565099>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Если мужчины меняются, а чувства и финал отношений остаются похожими, возможно, повторяется не тип партнёра, а ваш собственный сценарий. Эта книга поможет понять, почему вы снова начинаете ждать, спасать, заслуживать любовь, терпеть неопределённость или верить, что «со мной он станет другим».

Книга для женщин, которые устали спрашивать себя: «Почему мне постоянно попадают не те?»

Вы увидите, откуда берутся повторяющиеся сценарии, почему тянет к занятым, женатым или эмоционально недоступным, как

семейные модели влияют на выбор, почему спокойные отношения иногда кажутся скучными и как вернуть себе самооценку и границы.

В книге — жизненные истории, практики и 25 раскладов МАК. Результат — вы начнёте раньше замечать знакомый сценарий и выбирать отношения не из привычной боли, а из собственных ценностей.

Содержание

Аннотация	7
Об авторе	9
Важное примечание	11
Содержание	12
Вступление. Может быть, дело не в «не тех» мужчинах	14
Практика перед началом: три истории	16
ЧАСТЬ I. КАК РОЖДАЕТСЯ СЦЕНАРИЙ	17
Собирательная история: Марина и три разных мужчины	19
Практика	20
Глава 2. Сценарий — не судьба	21
Собирательная история: Лена и слишком прямой разговор	23
Практика	24
Глава 3. Семейная модель: чему мы учимся о любви раньше, чем начинаем выбирать	25
Собирательная история: Вика и женщины, которые всё выдерживали	27
Практика	28
Глава 4. Как тело узнаёт знакомую любовь	29
Собирательная история: Софья и спокойный Денис	31

Практика	32
ЧАСТЬ II. РОЛИ, В КОТОРЫЕ МЫ ВХОДИМ	33
Собирательная история: Ирина на ужине	35
Практика	36
Глава 6. «Я его спасу»	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Юлия Хрони

**Почему я выбираю не тех.
Повторяющиеся сценарии
любви и как перестать
жить один и тот же
роман с разными людьми**

Юлия Хрони

ПОЧЕМУ Я ВЫБИРАЮ НЕ ТЕХ

Повторяющиеся сценарии любви и как перестать жить
один и тот же роман с разными людьми

Юлия Хрони

Аннотация

Почему рядом с разными людьми вы снова чувствуете одно и то же? Один мужчина живёт в другом городе, второй постоянно занят, третий «почти развёлся», а финал удивительно похож: ожидание, надежда, оправдания, исчезающие границы и мысль «ещё немного — и всё станет по-настоящему».

Эта книга не о поиске виноватых и не о делении людей на «правильных» и «неправильных». Она о повторяющихся сценариях: привычных способах любить, ждать, заслуживать, спасать, конкурировать, терпеть и фантазировать. Сценарий редко возвращается точной копией. Чаще он возвращается знакомым состоянием — вы снова становитесь удобной, спасательницей, догоняющей, той, которая верит в потенциал, или той, для которой любовь кажется настоящей только тогда, когда её трудно получить.

В этой книге я предлагаю смотреть не только на типажи партнёров, но и на собственные роли и состояния: отделять факты от интерпретаций, замечать момент, когда начинают исчезать границы, исследовать семейные модели и постепенно формировать новые правила участия в отношениях.

В книге — собирательные жизненные истории, упражнения, диагностические вопросы, рабочие таблицы, 90-дневная стратегия нового сценария и 25 авторских раскладов

МАК. Метафорические карты используются не для предсказаний и не для диагностики партнёра, а как инструмент исследования собственных ассоциаций, потребностей и решений.

Об авторе

Меня зовут Юлия Хрони. Я психолог, автор книг и психологических методик, работаю с темами отношений, семейной психологии и психологического консультирования. Я также создала авторскую колоду метафорических ассоциативных карт «Реальность или фантазия».

Мой путь в психологию начался не сразу. Первое высшее образование я получила в области экономики и менеджмента. Этот опыт до сих пор помогает мне смотреть на жизнь не только через чувства, но и через выбор, решения, ответственность и реальные действия человека.

Позже я пришла в психологию — туда, куда меня по-настоящему вела душа. Я продолжила обучение в области психологического консультирования, семейной психологии и работы с отношениями. Больше всего меня интересует, почему мы иногда снова и снова оказываемся в похожих историях, почему теряем себя рядом с другим человеком и как вернуть себе право выбирать.

В своих книгах я стараюсь говорить о психологии простым человеческим языком. Мне важно не учить читательницу, как «правильно» жить или любить, а помогать ей лучше слышать себя, видеть реальность отношений и принимать решения без игры, давления и самообмана.

Книга «Почему я выбираю не тех» продолжает темы моих

книг «Замуж за успешного. Не охотиться. Не играть. Выбирать» и «Реальность или фантазия. Как перестать влюбляться в образ и начать видеть человека», но её можно читать как самостоятельную книгу.

Важное примечание

Книга носит образовательный и просветительский характер и не заменяет индивидуальную психотерапию, медицинскую, юридическую или финансовую консультацию. Все истории и героини собирательные. Термины «сценарий», «тревожность», «эмоциональная недоступность», «спасательство» используются описательно, а не как диагнозы. Если в отношениях есть угрозы, насилие, преследование, принуждение, изоляция, сексуальное или финансовое давление, приоритетом является безопасность и обращение за профильной помощью.

Содержание

Вступление. Может быть, дело не в «не тех» мужчинах

ЧАСТЬ I. КАК РОЖДАЕТСЯ СЦЕНАРИЙ

Глава 1. Меняются лица, но не меняется сюжет

Глава 2. Сценарий — не судьба

Глава 3. Семейная модель: чему мы учимся о любви раньше, чем начинаем выбирать

Глава 4. Как тело узнаёт знакомую любовь

ЧАСТЬ II. РОЛИ, В КОТОРЫЕ МЫ ВХОДИМ

Глава 5. «Я должна заслужить любовь»

Глава 6. «Я его спасу»

Глава 7. «Со мной он станет другим»

Глава 8. «Настоящая любовь должна быть трудной»

Глава 9. Конкуренция за любовь

Глава 10. Хорошая девочка, удобная женщина, невидимые потребности

ЧАСТЬ III. НЕДОСТУПНОСТЬ КАК МАГНИТ

Глава 11. Тяга к занятым, женатым и далёким

Глава 12. Недоступность как способ избежать настоящей близости

Глава 13. Погоня и дистанция

Глава 14. Ожидание как форма отношений

Глава 15. Любовь к потенциалу

ЧАСТЬ IV. ПОЧЕМУ СПОКОЙНАЯ ЛЮБОВЬ ПУГАЕТ

Глава 16. Почему хорошие партнёры кажутся «не моими»

Глава 17. Страх спокойных отношений

Глава 18. Когда химия — это узнавание старого напряжения

Глава 19. Самоценность: перестать доказывать, что вас можно любить

ЧАСТЬ V. КАК ПЕРЕПИСЫВАЕТСЯ СЦЕНАРИЙ

Глава 20. Найти повторение

Глава 21. Новые границы: что я больше не объясняю за другого

Глава 22. Выдержать непривычное

Глава 23. Выбирать по динамике, а не по обещанию

Глава 24. Новый сценарий любви

Практикум. 25 авторских раскладов МАК

Рабочая тетрадь

90 дней нового сценария

Заключение. Любовь, в которой не нужно исчезать

Вступление. Может быть, дело не в «не тех» мужчинах

Повторение редко приходит в той же одежде. Оно возвращается тем же чувством.

Фраза «мне всё время попадаются не те» звучит так, будто где-то существует очередь неподходящих мужчин, которые по загадочной причине находят именно вас. Иногда действительно встречаются люди, с которыми невозможно построить желаемую связь. Но если истории повторяются, полезно задать более точный вопрос: что остаётся одинаковым, когда партнёры меняются?

Один мужчина может быть женат, другой — свободен, но постоянно занят. Третий живёт в другой стране. Четвёртый готов к отношениям, но вы внезапно теряете интерес. Биографии разные. Однако внутри вы снова оказываетесь в знакомом месте: ждёте, стараетесь не давить, соглашаетесь на неопределённость, объясняете его поведение, надеетесь на будущую версию отношений, боитесь попросить больше. Или наоборот: как только человек становится доступным и последовательным, появляется странное ощущение, что «не ёкает».

Именно поэтому мы будем сравнивать не мужчин, а ваши состояния. Какая вы в начале? Что с вами происходит,

когда привязываетесь? В какой момент начинаете терять голос? Когда появляется желание спасти? Какие объяснения повторяются? Где исчезают границы? Какие чувства кажутся доказательством любви?

Сценарий — не мистическая судьба и не приговор. Это привычная последовательность восприятия, ожиданий и действий. Мы быстрее замечаем знакомые качества, дольше терпим знакомую боль и легче верим в объяснения, которые уже когда-то помогали сохранять надежду.

Это не означает, что вы виноваты в чужом поведении. Ответственность за ложь, измену, давление, агрессию или отказ от договорённостей остаётся у того, кто это делает. Исследование сценария нужно не для самообвинения, а чтобы вернуть себе ту часть влияния, которая действительно принадлежит вам: выбор темпа, границ, вопросов, степени вложений и момента, когда вы перестаёте инвестировать в обещание вместо реальности.

Новый сценарий не начинается с обещания «теперь я точно выберу правильно». Мы не можем заранее знать другого человека. Он начинается с другого способа участия. Вы раньше задаёте вопрос. Не уменьшаете потребность, чтобы не спугнуть. Не ускоряете доверие из-за сильной химии. Не ставите жизнь на паузу. Не называете хроническую неопределённость «этапом».

Практика перед началом: три истории

1. Вспомните три значимых романа, влюблённости или связи. Что в партнёрах было различным?
2. Какое ваше состояние повторялось в каждой истории?
3. В какой момент вы начинали делать больше, чем действительно хотели?
4. Какие объяснения поведения партнёра повторялись?
5. Как обычно заканчивалась история — и что вы говорили себе после неё?
6. Если назвать повторение одним предложением, как оно звучит?

ЧАСТЬ I. КАК РОЖДАЕТСЯ СЦЕНАРИЙ

Глава 1. Меняются лица, но не меняется сюжет

Сценарий легче увидеть по своей роли, чем по портрету партнёра.

Когда человек пытается понять повторяющиеся отношения, первая мысль часто звучит так: «У всех моих бывших есть что-то общее». Мы ищем профессию, характер, возраст, стиль общения. Но внешнее сходство может отсутствовать. Гораздо информативнее искать одинаковую позицию, в которую входите вы.

Представьте женщину, которая трижды оказывается в ожидании. Первый мужчина живёт в другом городе, второй постоянно занят, третий свободен, но после близости становится холоднее. Все трое разные. Однако женщина каждый раз делает одно и то же: не задаёт прямых вопросов, подстраивает расписание и верит, что терпение скоро будет вознаграждено.

Повторение может происходить не в выборе партнёра, а в моменте, когда вы теряете себя. Первые два месяца вы свободны и наблюдательны, затем появляется страх потерять

связь — и вы становитесь удобнее. Перестаёте говорить, что вам неприятно. Соглашаетесь на встречи в последний момент. Отменяете планы.

Иногда одинаковым оказывается финал. Партнёры разные, но вы выходите из отношений с одной мыслью: «Я слишком много хотела», «я недостаточно интересная», «надо было быть терпеливее». Тогда сценарий поддерживается не только действиями, но и объяснением после разрыва.

Важно отделять сценарий от совпадения. Два похожих эпизода ещё ничего не доказывают. Нужна повторяемость: несколько историй, одинаковые точки напряжения, знакомая роль и похожие решения.

Полезная формула этой книги: «Не кто мне попадается, а кем я становлюсь рядом с этим». Она возвращает фокус с классификации мужчин на возможность увидеть собственное участие.

Собираательная история: Марина и три разных мужчины

Первый мужчина Марины жил в другом городе, второй был постоянно занят развитием компании, третий только закончил тяжёлый развод. Марина считала, что три истории никак не связаны.

Когда она разложила отношения по этапам, появился общий рисунок. В начале мужчина был заинтересован, но доступен частично. Марина старалась быть понимающей. Через несколько месяцев её планы всё чаще зависели от его свободного окна. Она не просила определённости, потому что боялась выглядеть требовательной.

Изменение началось не с поиска другого типажа. Марина сформулировала новое правило: если отношения существуют только в промежутках чужой жизни и человек месяцами не готов обсуждать формат, она не увеличивает вложения в надежде, что система изменится сама.

Практика

Ответьте письменно. Не ищите «правильный» ответ — задача увидеть собственную последовательность.

1. Опишите три отношения: начало — сильная привязанность — первая потеря границы — конфликт — финал.
2. Какую роль вы играли в каждой истории?
3. Что вы делали вместо прямого разговора?
4. Какое чувство повторялось чаще всего?
5. Какая точка повторения кажется самой важной?

Одна мысль из главы: Повторение видно не по одинаковым мужчинам, а по одинаковой версии себя.

Глава 2. Сценарий — не судьба

То, что когда-то помогало выжить в отношениях, может мешать выбирать сегодня.

Слово «сценарий» легко воспринимается как приговор: будто детство однажды написало пьесу, а взрослый человек обречён её повторять. Полезнее считать сценарием набор привычных ожиданий и защит, которые когда-то имели смысл.

Если ребёнок рос в семье, где внимание взрослого зависело от настроения, он мог научиться тонко считывать атмосферу. Во взрослой жизни та же способность может превратиться в постоянное угадывание: «он молчит — что я сделала не так?» Навык остался, контекст изменился.

Если любовь выражалась через помощь и жертвенность, взрослый человек может чувствовать себя нужным только тогда, когда спасает. Если уважение нужно было заслуживать успехами, партнёрский выбор превращается в экзамен.

Сценарий поддерживается тремя элементами: убеждением, автоматическим действием и результатом, который укрепляет убеждение. Вы не говорите о потребности, партнёр её не учитывает, вы чувствуете себя неважной — и старый вывод подтверждается.

Разорвать сценарий можно в любой точке. Иногда меняется убеждение. Иногда действие. Иногда достаточно нового

опыта: сказать «нет» и увидеть, что близость не исчезла; задать прямой вопрос и пережить честный ответ; не спасать и увидеть, способен ли человек взять ответственность.

Новое поведение почти всегда кажется непривычным. Психика путает знакомое с безопасным, даже если знакомое причиняет боль. Поэтому «непривычно» не равно «неправильно».

Собираетелная история: Лена и слишком прямой разговор

Лена привыкла месяцами ждать, пока мужчина сам обозначит намерения. В новых отношениях через три месяца она впервые сказала: «Мне важно понимать, рассматриваешь ли ты нас как развивающуюся пару. Я не прошу обещаний, но хочу знать направление».

Мужчина ответил, что не готов к эксклюзивным отношениям. Лена плакала несколько дней, но позже признала: раньше она могла бы прожить в этой неопределённости год.

Новый сценарий не дал ей желаемого ответа. Он дал более раннюю встречу с реальностью.

Практика

Ответьте письменно. Не ищите «правильный» ответ — задача увидеть собственную последовательность.

1. Какое старое убеждение о любви вы считаете очевидным?
2. Какое действие обычно следует из него?
3. Какой результат это действие создаёт?
4. Какое альтернативное действие можно попробовать?
5. Что будет самым трудным в новом поведении?

Одна мысль из главы: Новый сценарий — не гарантия другого партнёра, а другой способ участвовать.

Глава 3. Семейная модель: чему мы учимся о любви раньше, чем начинаем выбирать

Ребёнок запоминает не лекцию о любви, а атмосферу, в которой любовь происходила.

Мы начинаем учиться отношениям задолго до первого свидания. Семья показывает, кто имеет право злиться, кто мирится первым, как распределяются деньги, можно ли говорить «нет», кто чьи чувства обслуживает и что происходит после разочарования.

Это не значит, что мы копируем родителей буквально. Иногда сценарий строится от противного. Девочка, выросшая рядом с доминирующим отцом, может выбрать внешне мягкого партнёра, но всё равно оказаться без голоса, потому что боится конфликта.

Особенно сильны повторяющиеся правила. Если мама терпела и гордилась тем, что «сохранила семью», ребёнок может усвоить, что любовь измеряется выносливостью. Если отец был эмоционально далёким, редкое внимание могло стать очень ценным.

Семейная модель включает не только родителей. Значимыми могут быть бабушки, дедушки, отчимы, старшие родственники, религиозная и культурная среда. Иногда сцена-

рий звучит как семейная пословица: «на мужчин нельзя рассчитывать», «женщина должна быть мудрее», «главное — сохранить семью».

Задача анализа семьи — не найти виноватого. Важно увидеть, какие правила вы продолжаете выполнять автоматически, что из наследия хотите сохранить и что пора пересмотреть.

Психологическая зрелость начинается с выбора: «это было правилом там, но я не обязана строить по нему свою взрослую жизнь».

Собираательная история: Вика и женщины, которые всё выдерживали

В семье Вики три поколения женщин гордились выносливостью. Вика была уверена, что она другая: финансово независимая, образованная, современная.

Но в собственных отношениях она годами ждала, когда мужчина определится с браком. Он не унижал и не обманывал, просто избегал решения. Вика называла это «зрелым терпением».

Она увидела: семейное правило сохранилось, только изменился объект терпения. Любовь всё ещё доказывалась способностью выдерживать больше, чем ей подходит.

Практика

Ответьте письменно. Не ищите «правильный» ответ — задача увидеть собственную последовательность.

1. Какие фразы о мужчинах и женщинах звучали в вашей семье?

2. Как взрослые решали конфликты?

3. Кому было разрешено хотеть больше?

4. Что считалось доказательством любви?

5. Какое правило хотите сохранить?

6. Какое правило хотите переписать?

Одна мысль из главы: Семья передаёт сценарии, но взрослость позволяет выбрать, какие из них продолжать.

Глава 4. Как тело узнаёт знакомую любовь

Иногда «химия» — это не узнавание своего человека, а узнавание знакомого напряжения.

Сценарий живёт не только в мыслях, но и в теле. Одни люди вызывают мгновенное возбуждение: учащается пульс, хочется понравиться, сложно есть, трудно сосредоточиться. Другие вызывают спокойствие, которое после бурных романов может показаться отсутствием притяжения.

Телесная реакция важна, но не является оракулом. Сильное возбуждение говорит о сильном возбуждении. Причины могут быть разными: сексуальное влечение, новизна, неопределённость, статус, знакомый эмоциональный рисунок.

У сценария есть телесные маркеры. Кто-то сжимается перед сообщением партнёру. Кто-то постоянно проверяет телефон. Кто-то чувствует прилив энергии именно после дистанции. Эти реакции не доказывают, что отношения плохие. Они показывают, где включается старая система.

Полезно замечать не только пик, но и послевкусие контакта. Что происходит через час после свидания? Вы чувствуете себя живой и спокойной или начинаете разбирать каждую фразу? Как меняется сон? Возникает ли желание срочно по-

лучить подтверждение?

Новый сценарий может ощущаться тише. Не нужно заставлять себя строить отношения без желания. Но прежде чем отвергать спокойного человека словом «нет химии», полезно уточнить: действительно нет интереса — или нет привычной тревоги?

Сценарий переписывается, когда вы учитесь выдерживать новые состояния: спокойствие без скуки, паузу без паники, близость без слияния, несогласие без угрозы расставания.

Собираательная история: Софья и спокойный Денис

Софья пережила два романа с сильными качелями. Потом встретила Дениса: он заранее планировал встречи, не исчезал после близости, спокойно принимал её занятость. Через месяц Софья решила, что «не чувствует настоящей страсти».

Она заметила: сексуальное влечение было, интерес к разговорам — тоже. Не хватало ожидания, когда мужчина снова станет холодным. Спокойствие не давало привычного пика.

Софья не заставила себя влюбиться. Она просто дала отношениям время без искусственной драмы.

Практика

Ответьте письменно. Не ищите «правильный» ответ — задача увидеть собственную последовательность.

1. Как тело реагирует на человека, который вам очень нравится?
2. Что происходит после встречи?
3. Какие ощущения сопровождают неопределённость?
4. Что вы называете химией?
5. Как ощущается спокойный интерес?
6. Есть ли связь между тревогой и ощущением сильной любви?

Одна мысль из главы: Не каждое сильное чувство — знак совместимости, и не каждое спокойствие — отсутствие любви.

ЧАСТЬ II. РОЛИ, В КОТОРЫЕ МЫ ВХОДИМ

Глава 5. «Я должна заслужить любовь»

Если любовь нужно заслуживать, партнёр незаметно превращается в экзаменатора.

Сценарий заслуживания редко звучит как «я недостойна любви». Он выглядит функционально. Женщина старается быть интереснее, красивее, терпеливее, сексуальнее, успешнее, легче. Внутри действует условие: если я буду достаточно хорошей, меня не оставят.

Особенно ярко заслуживание включается рядом с человеком, которого вы поставили выше себя: статусным, известным, обеспеченным, очень красивым или эмоционально недоступным. Его интерес становится подтверждением собственной ценности.

Заслуживание меняет внимание. Вместо вопроса «как мне рядом?» появляется «как я выгляжу в его глазах?». Вы меньше замечаете, задаёт ли он вопросы, держит ли слово, уважает ли границы. Зато замечаете собственную «ошибку» в каждом неловком моменте.

В этом сценарии отказ другого переживается как итог эк-

замена. «Он выбрал не меня — значит, я хуже». Но отношения не являются объективным рейтингом людей. Совместимость конкретна.

Противоядие — не аффирмация «я лучшая», а позиция равной: он имеет право оценивать совместимость, и я имею такое же право. Его время ценно, и моё тоже. Он может отказаться, и я могу.

Самоценность проявляется в маленьких действиях: не соглашаться автоматически, задавать вопрос, не отменять свои планы, не уменьшать успех, не играть роль женщины, которую, как вам кажется, он хочет видеть.

Собираательная история:

Ирина на ужине

Ирина была уверенной профессионалкой, но рядом с известным предпринимателем вдруг стала говорить тише и соглашаться почти со всем.

Позже её расстроило не отсутствие продолжения знакомства, а скорость, с которой она сама отказалась от собственной личности.

Она стала тренировать не «подачу», а право оставаться собой рядом с сильным впечатлением. Маленькая практика — выразить одно настоящее мнение — вернула ей позицию равной.

Практика

Ответьте письменно. Не ищите «правильный» ответ — задача увидеть собственную последовательность.

1. Перед кем вы особенно быстро начинаете заслуживать?
2. Какие качества пытаетесь усилить или спрятать?
3. Что перестаёте замечать в партнёре?
4. Как звучит позиция равной?
5. Какое одно действие покажет, что вы тоже выбираете?

Одна мысль из главы: Вам не нужно доказать, что вы достойны конкретного человека. Нужно понять, подходите ли вы друг другу.

Глава 6. «Я его спасу»

Спасательство даёт чувство нужности, но редко создаёт равное партнёрство.

Сценарий спасательницы коварен, потому что внешне похож на любовь: поддержать, понять, дать шанс, помочь человеку в трудный период. Забота действительно часть близости. Разница появляется там, где ответственность за жизнь другого постепенно переезжает к вам.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.